

من السلسلة الشهرية رقم (7)

علاج النسيان

جمع السيد / محمد بن علوي العبدروس

إمام مسجد السقاف بترميم

دار العلم والنفع

ترجم - حفص مويط

من السلسلة السعوية رقم (7)

علاج النسيان

جمع السيد / محمد بن علوي العيدروس

إمام مسجد السقاف بتريم

الطبعة الثانية

١٤٢٥هـ - ٢٠٠٥م

دار العالمين والدعوة

ترميم - حضرموت

جميع الحقوق محفوظة للجامع

رقم الإيداع بدار الكتب في اليمن (٦٥١)

بتاريخ : ٥ / ٩ / ٢٠٠٤ م

المقاس : ٨ × ١٢

عدد الورق : ١٨

الطبعة الثانية

١٤٢٥ هـ - ٢٠٠٥ م

لا يسمح بإعادة طبع أو نسخ أو تصوير هذا
الكتاب إلا بإذن خطي من الجامع أو الناشر .

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ المقدمة ﴾

كثير من الناس في زماننا يشكون من صعوبة الحفظ ونسيان ما كان محفوظاً لديهم منذ الصغر أو الكبر وذلك للقلق والتوتر المسيطر على دنيا الناس في هذا الزمان العجيب الذي حكم فيه الباطل وساد الفساد في البلاد والعباد مما يحدث في المسلم عدم الأمان وعدم الاستقرار ، خصوصاً مع حرب التجويع واصطناع المشاكل الاقتصادية لشغل المسلم عن عبادة ربه وهجر كتاب الله ، ولا شك أن لذلك تأثير كبير ولكن قوة الحق فوق الجميع ، وعظمة

علينا موهبة الفكر والذكر وثبات كتاب
 الله والعلم النافع في قلوبنا وعقولنا بإذن الله
 ﴿وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا﴾ [مريم: ٤] .

القرآن أنه نور لا يخبأ أبداً وله رجاله
وحفظته ﴿ إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ
لَحَافِظُونَ ﴾ [الحجر : ٩] .

ومما يؤكد حب الناس للقرآن الكريم
سعيهم ليلاً ونهاراً لسماعه وتمنيهم أن
يحفظوه وأن تكون ذريتهم من حفظة كتاب
الله .

من أجل ذلك أقدم لك عزيزي المحب
لكتاب الله وحفظه آيات ودعوات جربها
العلماء والصالحون وطلاب العلم ، فهي
تساعد على سرعة الحفظ وتقضي على دائرة
النسيان ، ولو جزء منها عندنا بما يحفظ

﴿ آيات ودعوات تعالج النسيان وتساعد على الحفظ ﴾

❖ تقرأ كل يوم عشر مرات ﴿ فَفَهَّمْنَاهَا سُلَيْمَانَ وَكُلًّا آتَيْنَا حُكْمًا وَعِلْمًا وَسَخَّرْنَا مَعَ دَاوُودَ الْجِبَالَ يُسَبِّحْنَ وَالطَّيْرَ وَكُنَّا فَاعِلِينَ ﴾ [الأنبياء : ٧٩] ، ثم تدعو : يا حي يا قيوم يا رب موسى وهارون ورب إبراهيم ،
ويا رب محمد صلى الله عليه وسلم وعليهم
أجمعين ارزقني الفهم وارزقني العلم والحكمة
والعقل برحمتك يا أرحم الراحمين .

❖ وعن ابن مسعود رضي الله عنه عن
النبي صلى الله عليه وسلم قال : " من خشى
أن ينسى القرآن بعد حفظه والعلم بعد

درسه فليقل : اللهم نور بالكتاب بصري ،
 و اشرح به صدري ، واستعمل به بدني ،
 وأطلق به لساني ، وقوّ به جناني (قلبي) ،
 و اشرح به فهمي ، وقوّ به عزمي بحولك
 وقوّتك فإنه لا حول ولا قوة إلا بك يا
 أرحم الراحمين " ، وتمسك بيدك اليمنى
 رأسك وتقرأ عقب كل صلاة ﴿ سُنْقَرُكَ
 فَلَا تَنْسَى ﴾ [الأعلى : ٦] سبع مرات .

❖ وعن ابن سنان عن المغيرة بن سبيع قال :
 من قرأ عشر آيات من البقرة عند منامه لم
 ينس القرآن : أربع آيات من أولها ، وآية
 الكرسي وآيتان بعدها ((أي بعد آية

العارفين بحكمتك ، وانشر عليّ رحمتك ،
 وذكّرني ما نسيت يا ذا الجلال والإكرام .
 ❖ وتقرأ هذا الدعاء قبل الدرس : " اللهم
 إني أستودعك ما علّمتنيه فاردده إليّ عند
 حاجتي إليه ، ولا تنسنيه يا رب العالمين ،
 اللهم أخرجنا من ظلمات الوهم ، وأكرمنا
 بنور الفهم ، وافتح علينا بمعرفة العلم
 وحسن أخلاقنا بالحلم ، وسهل لنا أبواب
 فضلك ، وانشر علينا من خزائن رحمتك يا
 أرحم الراحمين . "

❖ ولا تنسَ استفتاح الحفظ بالصلاة على
 النبي صلى الله عليه وسلم مع الدعاء والذكر.

الكرسي)) وثلاث من آخرها ((أي من
سورة البقرة)) " أخرجه الدارمي .

❖ الإكثار من قراءة فاتحة الكتاب ((سورة
الفاتحة)) فهي فاتحة الخير والسعادة
والبركات ، أليست هي فاتحة الله وكلام الله ،
ولذا قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :
« فاتحة الكتاب شفاء من كل داء » أخرجه
الدارمي و البيهقي في الشعب مرسلًا بسند
رجالهم ثقات عن عبد الملك بن عمير .

❖ ولعدم النسيان وتثبيت حفظ القرآن
تكرر هذا الدعاء : اللهم افتح عليّ فتوح

❖ كان القرآن ينزل خمساً خمساً ((أي خمس آيات بالغداة وخمساً بالعشي)) ولذا قال الإمام علي كرم الله وجهه : " أنزل القرآن خمساً خمساً إلا سورة الأنعام ، ومن حفظ خمساً خمساً لم ينسه " . قيل أن سورة الأنعام نزلت دفعة واحدة .

❖ ومما يعين في الحفظ ما يوصي به كثير من الصالحين وهو : قراءة آية ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ...﴾ إلى آخر الآية [البقرة : ١٦٤] ، عند إرادة النوم .

❖ ومما يساعد على الحفظ أن يكون وقت التحفظ قبيل النوم ليلاً .

❖ وأهم من ذلك كله : عليك بترك المعاصي في السر والعلن صغيرها وكبيرها ، وقد شكى الإمام الشافعي إلى شيخه وكيع سوء حفظه فقال :

شكوتُ إلى وكيع سوء حفظي
فأرشدني إلى ترك المعاصي
وأعلمني بأن العلم نور
ونور الله لا يؤتى لعاصي
وكتاب الله فوق كل العلوم وفوق كل
الأنوار فعليك بترك المعاصي صغيرها

صل وسلم وبارك على سيدنا ومولانا
محمد النور المذهب للنسيان بنوره في كل
لحظة ونفس عدد ما وسعه علم الله .

❖ وأيضاً مما يعين على ذلك أن تقرأ
وتت حفظ القرآن وأنت مستقبل القبلة ، بل
في جميع جلساتك تحاول أن تكون مستقبل
القبلة لأن استقبال القبلة من أسباب الفتوح .

❖ ومن خواص اسم الله تعالى ((المهيمن)) ما
ذكره السهروردي أن من داوم عليه قوي
حفظه وذهب نسيانه .

وكذلك اسمه تعالى ((القيوم)) كما ذكر
السهروردي أيضاً : أنه إذا قرأه البليد في

وكبيرها ومن أكبر المعاصي الحسد والحقد
على الآخرين .

❖ ومما يعين على ثبات القرآن وحفظه
التأدب مع القرآن واحترامه وتعظيمه
وتعظيم المكان الذي يُقرأ فيه القرآن ،
فعليك أن تنصت للقرآن وتستمع وتتدبر
الآيات وتتفكر فيها ، وأن تعطي القرآن
احترامه مع قراءتك له وعند حفظك له وعند
أخذه وعند وضعه ، وعليك أيضاً بحضور
القلب مع الخشية عند سماعه أو قراءته .

❖ الإكثار من هذه الصلاة على النبي صلى
الله عليه وسلم المجربة للنسيان وهي " اللهم

كل يوم ست عشرة مرة في مكان خال
فإن الله يؤمنه من عوارض النسيان ويقوي
حفظه وينور قلبه .

وكذلك اسمه تعالى ((المعيد)) يكرر مراراً
لتذكّار المحفوظ إذا نُسي لاسيما إذا أضيف
إليه اسمه تعالى ((المبدئ)) .

❖ ومما يقوي الحافظة ويقوي الفطنة :
السواك .. ويكون ذلك مع المواظبة
والاستمرار عليه ، فقد عُدَّ من فوائده
السواك : أنه يقوي الفطنة ويطلق اللسان...
فعليك به مع المواظبة وحسن النية .

وعدم الإفراط في الأكل « الشبع » فعليك
 أن لا تأكل كثيراً وإنما تأكل الذي يسد
 جوعك لأن الشبع لا يساعد على تقوية
 الحافظة .. وهناك مقالة تقول : البطنة
 تذهب الفطنة . البطنة أي الشبع .

❖ ومما جُرب لحصول الفهم والحفظ أن
 يقرأ الفاتحة يومياً وقت السحر (٤١) مرة
 وكذلك يقرأ « يا مبدئ يا خالق » يومياً
 مائة مرة « منقولة من إجازة ووصية
 الحبيب : سالم بن عبد الله الشاطري حفظه
 الله تعالى » .

❖ ومما نسمع من كثير من الشيوخ أن الكتابة على اليد من أسباب النسيان فابتعد عنها .

❖ كذلك نسمع منهم أن إكثار قراءة الكتابة التي على شواهد القبور تزيد في النسيان أو أنها تجلب النسيان .

❖ ومما يُضعف الذاكرة ((ممارسة العادة السرية)) ولها أضرار كثيرة .

﴿ صلاة حفظ القرآن ودعائها ﴾

عن ابن عباس رضي الله عنهما قال :
 « بينما نحن عند رسول الله صلى الله عليه
 وسلم إذ جاءه علي رضي الله عنه فقال :
 بأبي أنت وأمي يا رسول الله .. تفلّت هذا
 القرآن من صدري فما أجدني أقدر عليه
 فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم يا أبا
 الحسن أفلا أعلمك كلمات ينفعك الله بهن ،
 وينفع بهن من علّمته ، ويثبت ما تعلمت في
 صدرك ؟ قال : أجل يا رسول الله فعلمّني ،
 قال : إذا كان ليلة الجمعة فإن استطعت أن
 تقوم في ثلث الليل الآخر فإنها ساعة
 مشهودة والدعاء فيها مستجاب ، وقد قال

أخي يعقوب لبنيه ﴿سَوْفَ أَسْتَغْفِرُكُمْ رَبِّي﴾ يقول حتى تأتي ليلة الجمعة ، فإن لم تستطع فقم في وسطها فإن لم تستطع فقم في أولها ، فصل أربع ركعات تقرأ في الركعة الأولى بفاتحة الكتاب وسورة يس ، والركعة الثانية : بفاتحة الكتاب وحم - الدخان - وفي الركعة الثالثة : بفاتحة الكتاب و الم تنزيل - السجدة - وفي الركعة الرابعة : بفاتحة الكتاب وتبارك الملك - فإذا فرغت من التشهد فاحمد الله وأحسن الثناء على الله وصلّ علىّ وأحسن وعلى سائر النبيين واستغفر للمؤمنين والمؤمنات وإخوانك الذين سبقوك بالإيمان . ثم قل في آخر ذلك :

اللهم ارحمني بترك المعاصي أبداً ما أبقيتني
 وارحمي أن أتكلف ما لا يعنيني وارزقني
 حسن النظر فيما يرضيك عني . اللهم بديع
 السموات والأرض يا ذا الجلال والإكرام
 والعزة التي لا ترام أسألك يا الله يا رحمن
 بجلالك ونور وجهك أن تنور بكتابك
 بصري ، وأن تطلق به لساني ، وأن تفرج به
 عن قلبي ، وأن تشرح به صدري ، وأن
 تعمل به بدني لأنه لا يعنيني على الحق غيرك
 ولا يؤتينيه إلا أنت ولا حول ولا قوة إلا
 بالله العلي العظيم " يا أبا الحسن فافعل ذلك
 ثلاث جمع أو خمساً أو سبعاً تجاب بإذن الله ،
 والذي بعثني بالحق ما أخطأ مؤمناً قط " ..

﴿دعاء لحفظ القرآن﴾

اللهم أني أسالك يا الله بحق شرك المودوع
 في قلب نبيك محمد صلى الله عليه وسلم
 وبروح شرك الموجد في روح أوليائك
 وبدائع لطفك في مقدوراتك ودقائق
 إتقانك في مخترعاتك وبعجائب غرائب
 حكمتك في مصنوعاتك أن تجعل صورتي
 منسوبة ومتحلية ، مستعدة لاكتساب الصور
 العلمية المطابقة للصور الوجدانية ، واجعلي
 حاملاً سر القرآن يا مجيب ، موصوفاً
 بأوصاف سر الفرقان واخترعني بانطلاق
 اللسان ، وزين باطني بنور التوحيد واخلع

عليّ أنوار تجلياتك . اللهم لا مانع لما
أعطيت ولا معطي لما منعت، يا غفار أسألك
بقدرتك القديمة وبقوتك القويمة أن ترزقني
برد عفوك يوم المحشر وحلاوة مغفرتك
يوم ظهور الهمّ والحزن والسرور . اللهم
ثبّتي على الإيمان لانكشاف نورك إنك أنت
الله النور شافي الصدور يا غفار أسألك يا
الله بدقائق لطفك الخفي وإحسانك الوفي
أن تجعل نفسي بأنواع العبادة معمورة
وروحي بأسرار المعارف منشورة وقلبي
بحقائق روائق أسماء صفاتك موصوفاً ، إلهي
ثبت قدمي على طاعتك حتى لا أزلّ على

الصراط يا أرحم الراحمين ، ونور قلبي
 بمعرفتك ، واشغلي بتلاوة القرآن ، وبصّري
 كما بصّرت أوليائك حتى أنال خدمة
 الأقطاب والأولياء ففي خدمتهم درج
 الكمال والرفعة والجمال ، اللهم إني أسألك
 سرّاً من سرّك وأمرّاً من أمرّك ونوراً من
 نورك ، ونوّلي وأوصلني لرضاك ورضاهم
 برضاك يا أرحم الراحمين وصلي الله على
 سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم .

﴿ فوائد ﴾

❖ **فائدة للفتوح :** قال الغزالي رحمه الله :
 من أسباب سرعة الحفظ : المواظبة على
 الطاعة ، وترك المعاصي ، واستعمال
 السّواك ، وترك النوم ، وصلاة الليل ،
 وقراءة القرآن نظراً ، وشرب العسل ،
 وأكل الكندر مع السّكر ، وأكل إحدى
 وعشرين زبينة حمراء على الرّيق .

❖ **لتقوية الذاكرة :** يقرأ هاتان الآيتان :

﴿ وَلَوْ أَنَّمَا فِي الْأَرْضِ مِنْ شَجَرَةٍ
 أَقْلَامٌ وَالْبَحْرُ يَمُدُّهُ مِنْ بَعْدِهِ سَبْعَةُ أَبْحُرٍ
 مَا نَفِدَتْ كَلِمَاتُ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ

حَكِيمٌ * مَا خَلَقَكُمْ وَلَا بَعَثَكُمْ إِلَّا
 كَنَفْسٍ وَاحِدَةٍ إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ بَصِيرٌ ﴿٢٧﴾
 [سورة لقمان : ٢٧/٢٨] .

❖ فائدة لبليد الذهن : يقرأ له البسملة
 (٧٨٦) مرة على قدح ماء ويسقيه
 على الرّيق على سبعة أيام . أو يكتب له
 سورة يس بمسك وزعفران ويمحوها بماء
 الورد ويسقيه إياها سبعة أيام متوالية فإنّه
 يحفظ كلّ ما يسمعه بإذن الله . وإسم
 الله الوهاب إذا كُتب ومُحي بالماء
 وشربه لبليد الذهن سهل الله له الفهم

والحفظ ويفتح له من خزائن الغيب
الوَهْبِيَّة .

❖ فائدة للنسيان : من كان يتعلم
وينسى فليقرأ كلَّ يوم مائة مرّة هاتين
الآيتين وهما : ﴿ وَتَعِيَهَا أُذُنٌ وَاعِيَةٌ ﴾
[سورة الحاقة : ١٢] . ، ﴿ سَنُقْرِئُكَ فَلَا
تَنْسَى ﴾ [سورة الأعلى: ٦] .

عن جابر رضي الله عنه قال : لما نزل
قوله تعالى : ﴿ وَتَعِيَهَا أُذُنٌ وَاعِيَةٌ ﴾ قال
صلى الله عليه وسلم لعلي : «سألتُ
رَبِّي أن يجعلها أذنك يا عليّ . قال
مكحول رضي الله عنه : فكان عليّ

يقول : ما سمعت من رسول الله شيئاً فنسيته
وما كان لي أن أنسى » . أخرجه ابن جريج عن
علي .

قال الشاذلي رحمه الله : من كتب هذه
الأسماء وشرها على الرّيق لا ينسى ، ومن
قرأها على ماء وغسل بها وجهه فإنه لا
يعمى ، ومن كتبها وشرها لا يعجز عن
النساء وهم : عثمان بن عفان ، معاذ بن
جبل ، عبد الرحمن بن عوف ، زيد بن
ثابت ، أبي بن كعب ، طلحة بن عبد الله ،
تميم الدّاري رضي الله عنهم .
وقال الشيخ عبد السلام المراكشي رحمه

الله : إِنَّ مِنْ كُتُبِ هَذَيْنِ الْبَيْتَيْنِ فِي وَرَقَةٍ
 وَمَحَاهَا بِالْمَاءِ وَشَرَبَهَا عَلَى الرَّيْقِ خَمْسَةَ أَيَّامٍ
 فَإِنَّهُ لَا يَسْمَعُ بَعْدَ ذَلِكَ شَيْئاً إِلَّا أَحْفَظَهُ وَلَمْ
 يَنْسَهُ أَبَداً بِعَوْنِ اللَّهِ وَقُوَّتِهِ وَهُمَا :
 لَا تُنْكِرُ الْوَحْيَ مِنْ رُؤْيَاهُ إِنَّ لَهُ
 قَلْباً إِذَا نَامَتِ الْعَيْنَانِ لَمْ يَنْمِ
 وَذَلِكَ حِينَ بُلُوغٍ مِنْ بُيُوتِهِ
 فَلَيْسَ يُنْكِرُ فِيهِ حَالٌ مُخْتَلِمٍ
 قَالَ النَّوَوِيُّ رَحِمَهُ اللَّهُ : مَنْ كَانَ يَنْسَى مَا
 يَتَعَلَّمُهُ فَلْيَكْثِرْ مِنْ قَوْلِهِ : يَا مَبْدِئُ يَا مُعِيدُ .
 وَمَنْ أَرَادَ الْإِبْتِدَاءَ بِتَأْلِيفِ الْعُلُومِ أَوْ إِبْتِدَاءَ
 بِأَمْرِ فَلْيَقُلْ يَا مَبْدِئُ (٥٦) مَرَّةً فَإِنَّهُ
 يَكُونُ مُبَارَكاً بِكُلِّ مَا ابْتَدَأَ بِهِ .

❖ فائدة لحفظ القرآن : قال الشاذلي

رضي الله عنه: إنَّ قراءة هذه الأبيات

قبل البدء بحفظ القرآن سبب لتيسير

الحفظ وثباته في الذهن بإذن الله وهي :

كلامٌ قديمٌ لا يُملّ سماعه

تنزه عن قولٍ وفعلٍ ونية

به أشتفي من كل داءٍ ونوره

دليلٌ لعقلي عند جهلي وحيرتي

غيا ربّ متعني بسر حروفه

ونور به عقلي وسمعي ومقلتي

وقال الشيخ عبد السلام رحمه الله: من

كان يقرأ القرآن وهو كبير يتفلس منه

فليكتب هذه الأبيات في ورقة بزعفران

ويعلقه في عنقه بخيط ويكون الحرز يصل
 إلى طرف صدره في طرف الخيط فإن
 الفاعل لذلك يحفظ كتاب الله في أقل من
 عام وبالله التوفيق ، والأبيات هي :
 آيات حق من الرحمن محدثة

قديمة صفة الموصوف بالقدم
 لم تقترن بزمان وهي تخبرنا
 عن المعاد وعن عاد وعن إرم
 دامت لدينا ففاقت كل معجزة
 من النسيين إذ جاءت ولم تدم
 محكمات فما تبقي من شُبه
 لذي شقاق وما تبغي من حَكَم
 ما حُوربت قط إلا عاد من حَرَب
 أعدى الأعادي إليها ملقي السلم

ردت بلاغتها دعوى معارضها
 رد الغيور يد الجاني عن الحرم
 لها معاني كموج البحر في مدد
 وفوق جوهره في الحسن والقيم
 فما تعد ولا تحصى عجائبها
 ولا تُسام على الإكثار بالسأم
 قرت بها عين قارئها فقلت له
 لقد ظفرت بحبل الله فاعتصم
 إن تتلها خيفة من حر نار لظى
 أطفأت حر لظى من وردها الشبم
 كأنها الحوض تبيض الوجوه به
 من العصاة وقد جاؤه كالحمم
 وكالصراط وكالميزان معدلة
 فالقسط من غيرها في الناس لم يقم
 لا تعجبين لحسود راح ينكرها
 تجاهلاً وهو عين الحاذق الفهم

قد تنكر العين ضوء الشمس من رمد

و ينكر الفم طعم الماء من سقم

قال الشيخ الكبير : من قرأ الفاتحة بالوضوء

سبعة أيام في كل يوم سبعين مرة ونفخ على

ماء طاهر وشربه يرزقه الله تعالى بفضله

العلم والحكمة وطهر قلبه من الأفكار

الفاسدة وجعله ذكياً لا ينسى أبداً ما سمعه .

وقال بعضهم : إذا أدمن المرء على قراءة

أول سورة البقرة (الآيات الأربع) فهي

تزيد في الحفظ وتقوي النفس وتثبت العلم

في القلب وتعين على معرفة الله .

﴿ أعشاب وأغذية تساعد على الحفظ وتجنب النسيان ﴾

قد ثبت بالتجربة أن هناك أعشاباً وأغذية خاصة تقوّي الذاكرة وتنشطها وتساعد على الحفظ وتعالج النسيان ، سأقدم لك عزيزي القارئ بعضاً منها :

- الزنجبيل - التمر - العسل - الشاي -
- اللبان الذكر (اللبان البدوي) - الجزر -
- المخ - اللوز - الجرجير - الخيار - العنب -
- الزعتر - الزيتون وزيته - الخوخ - التين -
- الزبيب الأسود .

وقد قال الزهري : عليك بالعسل فإنه جيد للحفظ .

﴿ ومن المركبات التي تقوي الذاكرة وتساعد على الحفظ ﴾

- مشروب النعناع كالشاي وعليه سبع قطرات من زيت حبة البركة - الحبة السوداء - ويُشرب على الريق يومياً ويكون محلي بعسل نحل أو سكر نبات (مجرب) .
- مشروب الزنجبيل كالشاي محلي بسكر نبات يُشرب قبل الدرس بساعة مع مضغ لبان ذكر وبلع عصارتة (مجرب) .
- أكل الزبيب في الصباح : وقد كان أحد الشيوخ يأكل كل يوم في الصباح إحدى وعشرين زبينة نظيفة وكان آية في الحفظ وكان يرشد تلاميذه إلى ذلك .

● وجاء رجل إلى علي بن أبي طالب
 كرم الله وجهه فشكا إليه النسيان ، فقال :
 عليك باللبان البقر فإنه يشجع القلب
 ويذهب النسيان .

● كذلك مما يحسن الحافظة ما كان يعمل
 كثير من الناس من استعمال اللبان البدوي
 ويوصون به وقد كانوا يضعون كمية منه
 في إناء مع ماء ويتركونه من الليل إلى
 الصباح ومن ثم يشربونه على الريق .

● ومن الأدوية النافعة جداً : شرب ماء
 زمزم بنية تقوية الحفظ ، قال النبي صلى الله
 عليه وسلم « ماء زمزم لما شرب له » وقد
 شربه عدد كثير من الصالحين بنيات مختلفة
 فحقق الله لهم ذلك .